

Übersicht Präventionskurse GRAVITY MOVEMENT & POWER

Leiter	Dauer	Preis	von - bis	Uhrzeit
Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining				
Marc Niering	8 Wochen	Euro 110,00 8 x 60 min	02.11. - 21.12.2020	Mo. 18:00 – 19:00 Uhr
Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining				
Marc Niering	8 Wochen	Euro 110,00 8 x 60 min	02.11. - 21.12.2020	Mo. 19:05 – 20:05 Uhr
Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining				
Marc Niering	8 Wochen	Euro 110,00 8 x 60 min	04.11. - 23.12.2020	Mi. 18:00– 19.00 Uhr
Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining				
Marc Niering	8 Wochen	Euro 110,00 8 x 60 min	04.11. - 23.12.2020	Mi. 19:05 - 20:05 Uhr

AOK Gutscheine können verwendet werden.

Geprüft und zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention.

Von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 Abs. 1 u. 2 SGB V.

Slimcoach Ernährungsprogramm

Du möchtest deine Ernährung optimieren? Lege das Fundament für eine langfristige gesunde Ernährung und das Erreichen deiner Ziele!

Der Slimcoach Ernährungsführerschein ist ein wissenschaftlich fundiertes Abnehmkonzept, welches auf Richtlinien der DGE und DKGD beruht.

Das 12-Wochen Slimcoachprogramm zeichnet sich durch eine professionelle Betreuung, täglichen Rezeptvorschlägen und eine einfache Handhabung aus. Durch die Zertifizierung nach §20 ist dieser Onlinekurs durch deine Krankenkasse förderungsfähig.

Funktionelles Ganzkörper Fitnessstraining

In unserem Gesundheitskurs Funktionelles Ganzkörpertraining steht die Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness im Mittelpunkt. Im abwechslungsreichen Zirkeltraining werden Ausdauer und Kraft trainiert. Inhalt jeder Einheit ist zusätzlich die Verbesserung der Beweglichkeit durch Dehn- und Mobilisationsübungen.

Am Ende des Kurses hast Du ein umfangreiches Übungs-Repertoire erlernt, mit dem Du ohne besondere Geräte Dein körperliches Befinden verbessern kannst.

Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich selbst bei Ihrer Kasse vorab zu den Erstattungsmöglichkeiten informieren.

**Anmeldung per E-Mail: praevention@gravity-hannover.de
oder telefonisch unter Tel. +49 511 5421059-0**